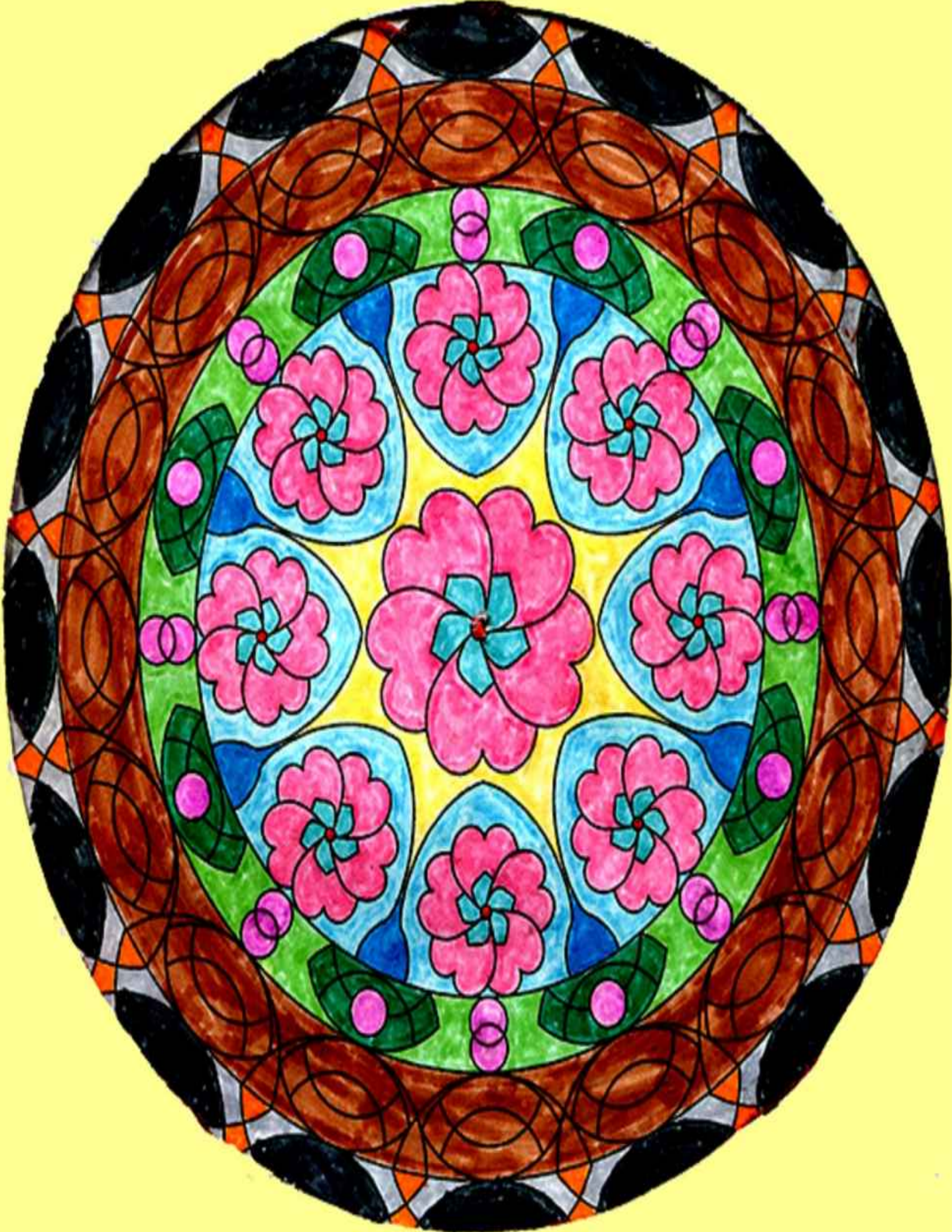


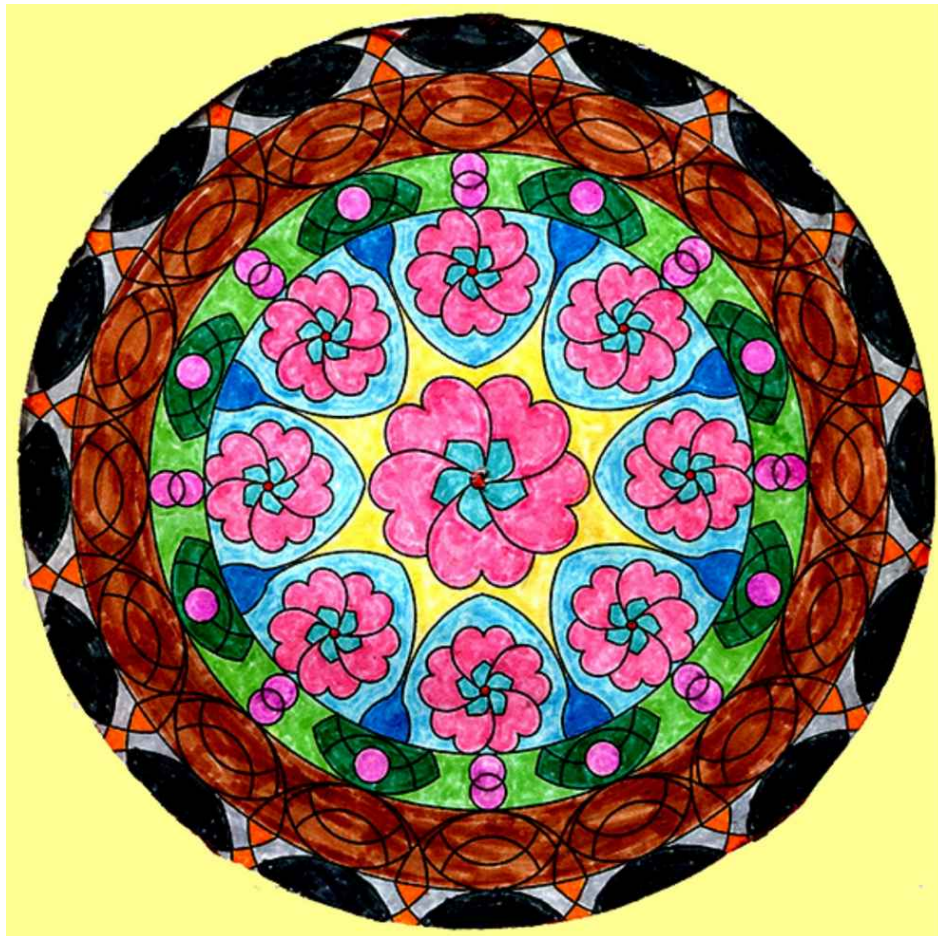


VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Hector Bonarjee

La Méditation Clé de la Spiritualité



Hector Bonarjee

La Méditation
Clé de la Spiritualité

Titre original (en Anglais): Yoga Mysticism for Modern Man
Première édition : Editions Janay, Chichester (GBr), 1972
Deuxième édition : Editions St. Paul, Bombay (Inde), 1976

Cette édition : La Méditation - Clé de la Spiritualité
Imprimeur : A4 Copy, Perpignan, France, 2015

Traduction : Lucette Baron Bonarjee
Révision et Mise en Page - Xavier Baron Bonarjee

Couverture
Graphisme : Jean-Paul Baron-Bonarjee
Dessin de mandala : Fanny Nogues Bardin

À ma femme Lucette
et à tous ceux qui cherchent la spiritualité

« Le seul royaume qui fait de l'homme un roi,
c'est le royaume de sa propre âme.
Le seul pouvoir qui a un vrai sens,
c'est le pouvoir de rendre le monde meilleur. »

Gregory David Roberts (*Shantaram*)

Préface

On pourrait se demander la raison pour laquelle j'ai choisi d'écrire cet essai sur le sujet de la méditation et de la spiritualité, étant chirurgien-dentiste par profession. Sans donner une explication, je crois que ce petit livre serait incomplet.

Je suis né à Mussoorie, une petite ville située dans les Himalayas. De là on peut admirer la vaste plaine Indo-Gangétique qui s'étend jusqu'à l'horizon. Sillonnant cette plaine (comme des raies de mercure) coulent les nombreux affluents qui viennent alimenter les deux grands fleuves de l'Inde du nord, le Ganges et le Jamuna. Au Nord, vers le Tibet, on aperçoit dans la distance la beauté panoramique des hauts sommets des Himalayas et les neiges éternelles. Ce serait surprenant qu'ayant passé mon enfance et ma jeunesse dans un environnement aussi idyllique, je ne sois pas inspiré par la nature et rempli d'un émerveillement pour l'Éternel.

Mussoorie, en plus d'être une station estivale, possède aussi un nombre d'institutions éducatives ; de ce fait, mes parents n'avaient aucune difficulté à m'envoyer dans une école locale, où j'ai reçu une éducation secondaire ainsi que fait des études préparatoires pour entrer plus tard à l'université. Ayant fait mes études dans une école où l'enseignement était en langue anglaise, ceci m'a naturellement donné envie de voyager à l'étranger. Donc, après ces études, j'ai passé quatre ans principalement en Angleterre, bien que j'aie voyagé fréquemment en Europe.

Peu de temps après mon retour en Inde en 1959, je suis allé vivre à Mussoorie. Plus tard, cette année-là, en décembre 1959, Lucette (qui est française) et moi avons célébré notre mariage. Pour notre

voyage de nocces, nous sommes allés à Rishikesh, une petite ville au bord du Ganges, située sur les hauteurs, avant que celui-ci n'arrive dans la plaine. Là, nous avons passé quelque temps à faire une retraite où nous avons commencé à apprendre le Yoga, sous la guidance du Swami Sivananda. Ce swami était médecin en Malaisie et en Inde avant de devenir un maître spirituel (swami). C'était dans cet ashram (centre de retraite de Yoga) que j'ai commencé à m'y intéresser. Dû à une conception erronée, le mot Yoga est synonyme avec Hatha Yoga (surtout en Occident) –exercices physiques avec des techniques de respiration qui sont faites avec l'intention de préparer l'aspirant à la méditation. Le mot Yoga est en fait un mot tiré du Sanskrit qui signifie en Anglais « to yoke » c'est-à-dire « unir » l'âme individuelle avec l'âme Divine. Dans ce sens, lors de mon séjour à Rishikesh, je me suis intéressé au Yoga, et les idées que j'ai se sont développées et ont évolué au cours des années. Dû largement à mon expérience personnelle et à l'aide de plusieurs connaissances de différentes croyances, tant en Inde qu'à l'étranger, je suis arrivé aux conclusions que j'exprime dans ce livre comme une voie vers une expérience spirituelle.

Ce livre a été divisé en deux parties, la première partie comprend une philosophie de base avec l'intention de préparer le lecteur vers un progrès accéléré en méditation et contemplation, ce qui est traité dans la deuxième partie.

H.B.



Première partie

CHAPITRE 1

Le Besoin d'Union

Selon la théorie de l'évolution, nous aurions émergé du royaume animal; par conséquent nous pourrions supposer que nous faisons partie de la nature, mais cependant paradoxalement nous en sommes séparés et nous avons perdu le sentiment d'harmonie et d'unité avec celle-ci, ce que d'autres créatures possèdent instinctivement. Au niveau humain, nous avons perdu le pouvoir instinctif d'adaptation et le sentiment d'unité avec le reste de la nature. Néanmoins, comme nous sommes dotés de la faculté de raisonner, nous pouvons redécouvrir une nouvelle harmonie et identité en transcendant la nature et en trouvant un nouveau sens d'unité d'un ordre plus élevé dans la force éternelle, pénétrante et vivante que nous nommons Dieu. Comment cela peut être atteint est le but de ce recueil.



Arrêtons-nous un moment et considérons l'homme tel qu'il est. L'homme est doté de raison et de la faculté de penser par lui-même; nous pensons et nous sommes conscients de nos pensées – cela signifie que nous réfléchissons ; en conséquence nos actions ne sont pas dictées par un instinct aveugle, comme c'est le cas dans le monde animal, mais nous sommes le résultat conscient de nos pensées. Pour cette raison, la naissance de la pensée, avec l'avènement de l'homme sur terre, est un repère très important; l'homme a reçu, parmi toutes les créatures, la capacité de réfléchir et d'être responsable de ses actions. En d'autres termes, l'homme est maintenant libre d'évoluer selon sa propre volonté.

La séparation de l'homme d'avec la nature a donné lieu à l'anxiété et à la solitude que l'homme ressent en tant que créature. Les hommes

de toutes cultures et de toutes époques ont été confrontés au sentiment particulier d'aliénation du reste de la création et ont pour cette raison souffert d'une anxiété particulière et d'une tension caractéristique à l'homme. Certaines cultures primitives, de nos jours comme par le passé, cherchent à surmonter ce sentiment d'isolation en cherchant à s'identifier de plus près avec la nature en portant, pour les rituels et les cérémonies, des masques et des peaux d'animaux, des plumes d'oiseaux etc. L'homme moderne essaie quelquefois de surmonter sa solitude et son sentiment d'isolation en cherchant refuge dans l'alcool ou, comme c'est le cas plus récemment, en prenant de la drogue ou des antidépresseurs, des produits hallucinogènes ou des tranquillisants. Cependant, le problème reste le même, étant donné que le soulagement est temporaire et laisse un sentiment de dépendance sinon de remords, de plus, l'homme dans le monde moderne est confronté à une vaste perspective de changement du monde et de l'univers dans lequel il vit en comparaison avec ses ancêtres ou les peuples moins civilisés. Au cours de relativement peu d'années, nous sommes passés de l'âge nucléaire à l'âge de l'espace et du temps. Lorsque nous réfléchissons à l'immensité de l'espace qui s'étend à des millions d'années lumière dans le cosmos, cela nous donne le vertige et nous rend conscients de notre insignifiance. Cependant, ceci ne nous console pas et accentue notre sentiment de solitude. Si l'on regarde à partir des hauteurs où la science nous a menés le vertige ne fait qu'augmenter. L'insécurité et l'anxiété qui font partie de la condition humaine semblent être plus accentuées parmi les peuples technologiquement avancés. Cela est amplement démontré quand nous étudions l'incidence de maladies psychiques, l'alcoolisme, la dépendance aux drogues, la dépression, crime, suicides et violence. Bien plus que les maladies physiques et autres maladies, la maladie mentale, et de ce fait la détérioration de l'individu, est le plus grand danger pour toute civilisation; par ailleurs rappelons-nous que le déclin de la moralité fut le signe avant-coureur de la désintégration et finalement de la chute des civilisations de la Grèce et de Rome.

Malgré les grands espoirs que nous plaçons dans la civilisation moderne, il semble qu'elle avance le long d'une route dangereuse ; seule la formation de dirigeants et d'hommes et de femmes clairvoyants et de bonne moralité, se rendant compte que la forme actuelle de notre civilisation ne nous convient pas, pourra nous sauver du désastre. Citons Alexis Carrel^[1] le scientifique français qui a gagné le prix Nobel : « La civilisation moderne se trouve dans une situation difficile car elle ne nous convient pas. Elle a été érigée sans la connaissance de notre vraie nature. Elle est née au hasard des découvertes scientifiques, des désirs des hommes, leur appétit insatiable, leurs illusions etc.

L'environnement né de notre intelligence et de nos inventions n'est ni ajusté à notre stature ni à notre forme. Nous sommes mécontents. Nous dégénérons mentalement et moralement. Les groupes et les nations dans lesquels la civilisation industrielle a atteint son plus haut développement sont précisément ceux qui sont devenus faibles ».



La recherche de l'homme dans une union et une identité l'a mené à contempler sa place dans l'univers et à chercher la vérité et le sens de la vie. Les mystiques, de l'Orient et de l'Occident, ont cherché profondément dans l'esprit humain, à travers la méditation et la contemplation, pour essayer de découvrir la source de la vie et de l'être humain, afin d'y trouver une harmonie et une union. En Orient, tant le Bouddhisme que l'Hindouisme affirment cette Union. Dans le Bouddhisme cette Union est atteinte dans le Nirvana, auquel on arrive après avoir éteint tout désir charnel et égoïste. L'Hindouisme tend à être plus diversifié et offre, dans les Yogas variés, différentes disciplines qui mettent l'homme en harmonie avec lui-même (*Atman* – âme humaine) et le Créateur (*Brahman*). Le mysticisme chrétien est plus récent d'origine et a été influencé initialement par l'Orient mais plus tard a développé ses propres écoles monastiques qui adoptent en général une approche plus positive de l'union avec Dieu

par le biais d'une activité dans le monde et le désir de vouloir faire le bien. La recherche de l'union avec Dieu est donc commune.

Le mysticisme ne va pas contre la science ni contre le rationalisme ; au contraire, comme l'a fait remarqué Albert Schweitzer, le mysticisme est la conséquence la plus audacieuse et la plus radicale du rationalisme. La raison pour laquelle il en est ainsi sera traitée dans un autre chapitre. L'activité mystique, celle de l'âme, est l'effort de l'âme pour s'unir à sa source en méditation profonde ; cette union met fin au sentiment d'isolement et d'aliénation dont l'homme souffre. L'expression d'union avec Dieu se retrouve dans chacun des actes de la vie. Dieu est ressenti dans la totalité des aspirations spirituelles telles que l'amour, la vérité, la beauté, l'harmonie, l'altruisme et dans toutes les vertus ; quiconque pratique la méditation trouvera, dans ces valeurs, le déploiement de son potentiel tant humain que spirituel. Nous nous sentirons libres de nous-mêmes et élevés à un nouvel état de conscience.

Une religion et une théologie éclairées peuvent au mieux aider l'homme à arriver à l'expérience de Dieu en préparant le chemin. C'est l'individu, en retirant tous les obstacles, qui peut sentir la Présence Divine, non à cause d'un pouvoir spécial qu'il possède mais en se mettant à la disposition de Dieu afin que le don de la Présence de Dieu puisse être reçu librement. La valeur de cette expérience dans notre vie n'est pas seulement limitée à la richesse d'une telle expérience, mais à travers celle-ci nous trouvons l'unité, l'harmonie et notre vraie identité. Une fois que l'on a appris comment communiquer avec Dieu à tout instant, nous pouvons rester conscients de Sa Présence. Le plus grand trésor que nous posséderons est celui de ne plus se sentir seul ou abandonné dans ce monde, mais que nous avons constamment la possibilité de communier à la source du pouvoir, ouverte au plus profond de notre être. Dans la tension et le stress de la vie moderne, nous découvrirons un sanctuaire où nous pourrions renouveler nos forces afin de surmonter nos limites et de mener une vie plus riche, non en

lui tournant le dos, mais en avivant et en approfondissant notre attitude envers le monde et envers les autres. L'âme, en grandissant en révérence envers Dieu, trouvera le pouvoir de surmonter l'aridité de la vie tout en pénétrant la superficialité de ce monde égaré en essayant de le sauver de son aliénation. Le mysticisme nous conduit à la découverte d'un autre état d'esprit où Dieu est le principe actif dans notre vie. La vie a une nouvelle douceur et vivre devient un nouvel engagement. Cette expérience est un éveil à notre véritable potentiel – une renaissance.

En contraste avec ceci, il y a la futilité et le désespoir auxquels succombent fréquemment ceux qui ignorent l'existence de Dieu. Comme Tillich l'écrit en parlant de la condition humaine : « Le désespoir signifie qu'il n'y a pas d'issue. Le désespoir est 'la maladie jusqu'à la mort'. Mais la pire des choses en ce qui concerne la maladie du désespoir c'est que nous ne pouvons pas y échapper, même pas par le suicide. Parce que nous savons que nous sommes attachés éternellement, sans pouvoir y échapper, à notre âme. L'abîme de séparation n'est pas toujours visible, mais cet abîme est devenu plus visible à notre époque que dans les générations précédentes, à cause de notre sentiment de vie dépourvue de sens, de vide, de doute et de cynisme – tout ceci exprimant le désespoir de notre séparation des racines et du sens de l'existence. Le mal dans son sens le plus profond, le mal en tant que désespoir, abonde parmi nous. » [2]

Cette idée est aussi vivement exprimée par Joergensen dans son ouvrage *Cord from Above*, il la résume comme suit:

« une corde qui soutient la toile de l'existence ; si cette corde est rompue toute vie dépérit et s'affaiblit, diminue, perd son vrai sens et sa valeur inestimable. Cette corde est notre relation avec Dieu... » [3]

Radhakrishnan[4] a dit:

« Le paradis n'est pas un lieu où Dieu vit, mais un état d'être, un monde de l'esprit où les idées de sagesse, d'amour et de beauté existent éternellement, un royaume dans lequel nous pouvons tous entrer immédiatement en esprit, un royaume que l'on peut atteindre en soi et dans la société L'attente du deuxième avènement et l'expression de la conviction de l'âme de la réalité du spirituel »

Et encore:

« La vertu est le ciel, l'homme en harmonie avec lui-même, dans la santé de son âme, et le vice l'enfer avec la souffrance et la maladie de l'âme. La bonté a sa propre récompense, et le mal apporte sa propre souffrance. »

Il a déjà été dit que le besoin de transcender l'égo et de briser notre coquille (bulle) est un besoin humain fondamental. L'impuissance d'y parvenir est la cause de l'anxiété si particulière à l'homme. Dans la plupart des sociétés traditionnelles ainsi que dans la société occidentale encore pas très lointaine, l'individu n'était jamais si isolé pour que le besoin de transcendance soit impératif. La raison pour cela est que les relations familiales et communautaires étaient suffisamment fortes pour aider à surmonter, dans une certaine mesure, ce sentiment d'isolement subi par l'individu.

Dans le monde moderne, la fragmentation de la vie familiale, l'abandon des traditions, de la moralité et de toutes les relations vraies et sincères basées sur l'amour, ont contribué à l'isolement dont les hommes souffrent aujourd'hui. Le besoin d'une union transcendantale, à travers la méditation, est un besoin ressenti plus que jamais.

Si la méditation peut être une réponse à cette problématique, quelles contraintes ou difficultés pouvons-nous rencontrer ?

Nous avons probablement une idée, d'après ce qui a déjà été dit et par notre propre observation, que la civilisation moderne dans sa forme actuelle ne répond pas aux aspirations humaines. À part le taux alarmant de détérioration mentale dans les sociétés technologiquement avancées, il y a d'autres signes pas moins alarmants; l'insatisfaction avec la qualité de vie et les valeurs offertes par la civilisation moderne, a résulté dans le désenchantement avec la société établie d'un nombre grandissant de jeunes. Le mouvement hippie et le malaise suivi de la révolution parmi les étudiants en France déjà dans les années 60 étaient les signes de ce désenchantement. De nos jours, surtout parmi les jeunes et les exclus, le chômage est la cause d'un grand malaise.

En faisant remarquer les symptômes dangereux qui menacent la société moderne, l'intention n'est pas de suggérer que tout va mal. Nous ne pouvons pas nous permettre de nous passer de la science, la source du progrès matériel, mais nous devons reconnaître les dangers associés à celle-ci, quand l'homme abandonne son esprit à la matière. L'homme ressent une fierté justifiée dans les changements matériels qui ont affecté notre planète et ont été rendu possibles, non d'une moindre façon, par les usages variés auxquels la science a été soumise. En grande partie, grâce à la science et à l'esprit scientifique, les peuples vivants dans les pays plus développés sont généralement bien nourris, ont de quoi s'habiller et bénéficient de la sécurité sociale; pour cela la science doit être reconnue et louée. Cependant à cause de l'importance donnée aux sciences positives, l'homme semble avoir oublié sa vraie nature et se laisse dominer par la machine. L'homme moderne a tendance à dépendre de la science pour lui donner une réponse à tout, même au malaise spirituel, la plus terrible des afflictions dans notre société. La seule réponse à ce vide et à ce mécontentement que la vie moderne offre est la poursuite fiévreuse du plaisir. Or, pour un bon nombre de nos concitoyens, cet abandon sans joie à la poursuite du plaisir qui ne s'arrête à rien et la révolution sexuelle menaçant

d'enlever ce qui reste de décence (pudeur) n'apportent aucun réconfort.

« La jet set et ses manières, la sophistication et la révolution sexuelle moderne satisfaisant leur appétit des sens, en goûtant aussi la lie – sans paix, sans joie, sans aucun sens. »^[5]

Non seulement les humains cherchent à échapper à leur solitude en recherchant le plaisir, mais ils y sont actuellement encouragés ; vivre sous l'influence d'une société de consommation et une société basée sur les valeurs du marché n'exige pas que l'individu se conforme à autre chose qu'aux valeurs basées sur la loi du contrat et du *fair play*. De telles valeurs permettent un juste échange de commodités ; à part ceci les gens sont encouragés à être honnêtes, de bonne humeur et fiables à leur travail. Ces qualités, bien qu'elles soient désirables et bien qu'elles rendent la vie plus agréable, ignorent un besoin fondamental – celui d'apporter une bonne base morale afin de développer des relations humaines profondes pour cultiver et pratiquer l'art d'aimer, tant dans le mariage, l'amitié ou toute autre forme de dévouement. Dans une société basée sur la production, les forces du marché encouragent les gens à trouver leur plaisir en achetant et en consommant. Mais, le vrai bonheur ne se trouve que dans la quête de la spiritualité. Dans la civilisation moderne, le plaisir est devenu un dieu et la poursuite du plaisir un culte rendu à ce dieu. L'influence du marché, la publicité et les médias, encouragent le consommateur à croire que le Bonheur s'achète et que ce qui compte le plus est combien on achète et combien on possède. Anthony Downs, en parlant de l'influence de la publicité à la télévision en Amérique a dit : « Elle encourage une satisfaction immédiate, faites-le tout de suite, achetez tout de suite, payez plus tard, loisirs, hédonisme ... »^[6]

Le consommateur, de son côté, trouve une évasion temporaire du poids de ses pensées en devenant l'esclave de son désir insatiable

d'acheter et de posséder, ou tout simplement il essaie d'oublier, pendant quelque temps, en régaland ses sens dans les plaisirs transitoires de l'industrie de l'amusement, ou en mangeant et en buvant constamment toutes sortes de produits sous des emballages attractifs qui sont consommés en tant que palliatifs au bonheur que l'on y trouve si rarement.

L'homme est confronté au choix de découvrir, à travers la méditation profonde, sa véritable âme ancrée en Dieu, et dans ce processus il perdra le sens de la frustration et de la solitude sinon il restera étranger à lui-même dans un monde qui est en soi une énigme insoluble.



CHAPITRE 2

La Règle d'Or

Les mœurs de la civilisation moderne exigent le respect des autres et de la loi et imposent d'être juste dans nos échanges, ce qui est normal et louable, mais ignorent le choix entre le bien et le mal dans nos pensées et dans le contrôle de nos actions. Dans la nature, il y a deux forces qui s'opposent : une force créatrice qui donne naissance à la croissance, l'intégration, la vie, la conscience, l'harmonie et la liberté de l'esprit ; l'autre, une force négative dont le résultat est la destruction, la désintégration, la stagnation, l'esclavage et la mort.

Le mal, même dans sa forme la plus grossière, est évident et facilement reconnu ; par exemple, il est reconnu que c'est un tort de violer quelqu'un ou de ne pas respecter les droits de l'homme. Il est vrai que nous devrions faire aux autres comme on aimerait qu'il nous soit fait à nous-mêmes. Cependant le choix moral ne s'arrête pas là. Considérons brièvement les ramifications du mal dans le monde qui ne sont pas toujours si évidentes.

Si nous le désirons, nous pouvons ignorer ces forces telles qu'elles se présentent dans le monde autour de nous, que ce soit sous forme d'injustice, de haine, de violence ou toute autre forme ; mais nous ne pouvons pas leur échapper puisqu'elles se présentent à chacun de nous dans les choix auxquels nous sommes confrontés dans nos pensées et dans nos actions; de notre choix dépendra notre humeur, notre conduite et notre regard sur la vie. Par la méditation, nous séparerons le bien du mal en acceptant le premier et en adoptant des attitudes positives, telles que l'amour, l'unité, la joie, la paix et en rejetant dans ses formes multiples le second : l'anxiété, la solitude, les ténèbres et le désespoir qui sont les conséquences du mal dans notre vie. Les forces les plus subtiles du Mal dans nos sociétés

peuvent être l'indifférence envers autrui, le refus des différences et la non-assistance envers les plus faibles, la non-intégration des plus fragiles dans l'accès à l'emploi, etc.

Pour atteindre cette séparation du bien et du mal, il est nécessaire de nous restreindre, comme il a déjà été dit. L'apprentissage de la méditation, tout comme celui de toute autre discipline, comme par exemple la musique, nécessite qu'on l'apprenne d'après une méthode que l'on peut appeler discipline. La discipline, dont nous parlons ici, n'est pas quelque chose d'hostile à notre bonheur, ce n'est pas quelque chose qui nous est imposé, ce n'est pas autoritaire et forcé, mais elle vient de notre désir d'être plus libres et épanouis. Nous sommes, en général, méfiants de ce que signifie la discipline, parce qu'elle est associée avec une réglementation (comme dans l'armée), une frugalité et un stoïcisme. Ceux qui travaillent à des heures régulières et qui vivent une vie routinière se méfient à l'idée d'imposer encore plus de discipline à leur vie, au cas où cela les priverait de leurs loisirs et de leur relaxation en dehors des heures de travail.

La discipline, dans ce contexte, ne signifie pas que l'on se prive de ces tendances, sauf si elles mènent aux plaisirs démesurés au lieu d'augmenter notre bonheur, détruisant notre joie de vivre et deviennent des vices. Tel est le cas dans toutes les formes d'intempérance, que ce soit la gourmandise, l'ivresse et la paresse. L'implication ici de la discipline est de respecter la doctrine de la 'règle d'or' en cherchant un équilibre dans nos passe-temps, plaisirs et loisirs, tant que ceux-ci restent sains comme ceux mentionnés plus haut – soit manger, boire et dormir etc. Trouver un équilibre dans ce qui est déjà un vice comme les plaisirs que l'on tire du vol, de l'assassinat, de la violence, de l'adultère etc.... n'est pas possible car les vices sont des excès et ne peuvent pas exister en modération.

Dans la méditation, comme dans tout autre domaine dans lequel on souhaite réussir, il faut persévérer. Robert the Bruce d'Écosse, pendant qu'il essayait d'échapper aux Anglais, a compris cela alors qu'il avait pris refuge dans une cave, en observant une araignée entrain de tisser patiemment sa toile, échouant de temps à autre, mais n'abandonnant jamais jusqu'à ce que sa toile soit terminée. C'est cette attitude qui va nous permettre d'atteindre notre but d'une union avec Dieu par la méditation. Nous aurons besoin de consacrer un certain temps tous les jours en cherchant Dieu dans Son état pur, si on peut le nommer ainsi. Ceci deviendra une rencontre journalière, une expérience qui nous accompagnera dans notre travail, nos activités et nos relations avec autrui, comme cela sera expliqué plus loin.

Afin d'atteindre une expérience spirituelle et d'être conscient de la présence de Dieu dans la méditation, il est de la plus grande importance que l'on comprenne le véritable sens de l'humilité.

L'humilité est une des caractéristiques d'une personne mature qui a dépassé les fantaisies et les rêves infantiles, qui se rend compte que l'homme est né dans ce monde, en tant qu'unité de la création, limité dans le temps et dans l'espace sachant qu'il mourra sûrement, contrairement à Dieu qui est transcendant et à la fois présent et éternel.

Nous sommes souvent étonnés par la science et la technologie, par la réussite de l'homme et de sa capacité d'aller dans l'espace. Si nous sommes humbles, nous nous rendons compte que notre propre système de planète n'est qu'un grain de sable dans l'univers, que toute notre connaissance scientifique est une particule infime de la totalité de la réalité qui dépasse la création. L'un des astronautes qui a mis pied le premier sur la lune a dit, à son retour, que quiconque a vu ce qu'il a vu ne peut douter de l'existence de Dieu – la vue de la terre, vu de la lune, l'a tellement émerveillé. La plupart des gens cependant, à un certain moment dans leur vie, ont été

confrontés à une grande beauté que ce soit la nature, la musique ou l'art, et ont ressenti une forte émotion.

Il y a quelques années, pendant des vacances passées sur l'île volcanique de Stromboli, une île située au sud de l'Italie dans la Méditerranée, j'avais décidé d'escalader une montagne qui dominait le cratère d'un volcan qui porte le même nom. C'était presque déjà le crépuscule lorsque je suis arrivé au sommet, après être monté péniblement par le versant couvert de cendres et de débris provenant de l'éruption constante du volcan. Je suis arrivé au sommet de la montagne après une marche fatigante d'environ deux heures. Au-dessous de moi, de l'autre côté de la montagne, s'offrait à ma vue un spectacle que je n'oublierai jamais : le grondement du volcan venant des entrailles de la terre, les langues de feu s'étirant vers les cieux et des fragments de rocher incandescents projetés, des centaines de mètres en l'air, vers le ciel nocturne, au-dessus de ma tête, c'était un spectacle grandiose. Devant moi se tenait une force qui dominait tous mes sens, d'une telle ampleur devant laquelle je me sentais soumis dans un acte d'humilité. Tandis que je contemplais ce spectacle, j'étais rempli d'une crainte mêlée d'admiration devant quelque chose de si vaste, si intense et si puissant. Dans de tels moments, quand nous nous sentons complètement humbles, nous prenons conscience d'une nouvelle dimension d'être que nous ne percevons pas dans notre vie journalière. Nous sommes comme portés au sommet d'une vague et brusquement nous sentons brièvement une réalité au-delà de nous-mêmes, dont l'expérience est rare. L'union avec toute Existence, dont on fait partie dans de tels moments, échappe à la plupart des êtres humains dans leur vie quotidienne. La nature de telles expériences reste inconnue. La réalisation d'une autre dimension d'être dans ces occasions reste en dehors de la sphère de nos explications scientifiques. Les lacunes de notre connaissance dans ces genres d'expériences spirituelles et mystiques sont si profondes que nous sommes immédiatement frappés par notre ignorance du spirituel par rapport à la connaissance que l'homme a acquis dans le

domaine matériel. Cependant, même ici, la somme globale de toute notre connaissance de l'univers et de la vie et tout ce qui vit représente à peine plus qu'une goutte d'eau dans l'océan ; même le secret de la vie cachée dans une cellule reste voilé. Même si la science parvenait à créer une seule cellule vivante dans un laboratoire, il resterait encore des mondes sans fin, inconnus et inexplorés, sans aller plus loin que le domaine du corps humain avec sa multitude de cellules, de tissus, d'organes et l'intégration et les interactions de tout cela dans le corps humain avec sa mémoire, son intelligence, sa conscience et son esprit.

C'est la réalisation rationnelle des limitations de la connaissance humaine, en comparaison avec l'inconnu et l'infini, qui a pu faire que des scientifiques et des penseurs renommés, tels que Pascal, Newton, Pasteur, Einstein, Alexis Carrel et tant d'autres, non seulement croient en Dieu, mais aussi comprennent le sens de l'humilité dans son intégralité. C'est ainsi que Albert Schweitzer a fait remarquer que l'expérience de Dieu est la conséquence du rationalisme, la plus audacieuse et radicale. En reconnaissant notre ignorance, nous nous ouvrons à Dieu avec humilité. Cette 'ignorance' reconnue est le début de la véritable sagesse.

Notre première méditation, quand nous y arriverons, aura comme but l'humilité devant Dieu, si essentielle pour atteindre la réalisation de Sa Présence.

Il n'y a rien qui empêche plus l'homme d'aimer que le manque d'humilité. La suffisance et la vanité sont les principaux obstacles à la connaissance de Dieu. L'allégorie d'Adam et Eve dans la Bible illustre cela parfaitement, Adam et Eve, après avoir goûté le fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal, ont perdu leur harmonie avec le reste de la nature. Leur émancipation et l'orgueil qu'ils éprouvent d'avoir atteint la connaissance du bien et du mal dont les autres créatures sont privées, créent un obstacle à l'amour qu'ils avaient jusqu'alors l'un envers l'autre et envers Dieu. Ceci est

exprimé allégoriquement par la honte qu'ils ressentent à la vue l'un de l'autre et en la présence de Dieu, car ils sont nus et se couvrent de feuilles de vigne. La rupture de leurs relations basées sur l'harmonie et l'amour est à nouveau exprimée allégoriquement quand Adam accuse Eve devant Dieu de lui avoir donné la pomme à manger.

La vanité et l'orgueil sont les obstacles principaux pour établir des relations humaines profondes basées sur l'amour tant dans l'amitié que dans le mariage, l'amour de Dieu ou l'amour de l'autre. Le mal du racisme, où une race cherche à dominer une autre race, par quelque prétexte de supériorité que ce soit, est une forme d'orgueil et un manque d'amour pour autrui, ce qui fait le plus de mal à ceux qui discriminent de cette façon en créant une barrière qui empêche le développement humain de liberté, d'égalité et de fraternité. Le sentiment de honte qu'ils éprouvent, ils le cachent souvent sous un vernis d'arrogance et de bravade. (Un des pires cas de xénophobie fut l'extermination des Juifs, pendant la deuxième guerre mondiale, par les nazis).

L'amour pour Dieu ne peut pas être séparé d'un intérêt et d'un amour pour les autres. Puisque Dieu est universel, l'amour pour l'être humain doit aussi inclure toute l'humanité. Comme l'amour est l'élément suprême qui unifie et qui est si essentiel à la perfection humaine, nous dirigeons maintenant, brièvement, notre attention vers celui-ci.

Le besoin d'aimer et d'être aimé, comme beaucoup de gens le perçoivent, est une telle préoccupation chez l'être humain que, sciemment ou non, tout un chacun ne passe pas un temps insignifiant dans ce seul but ; à cet effet, ils essaient généralement de se rendre attirants par leur apparence ou par leurs manières en se rendant charmants afin d'être populaires. En dépit de cela et de la quantité de littérature, des médias, des films etc., consacrés à l'amour, ce dernier semble échapper à beaucoup de gens dans leur

vie. Une des causes principales pour cela est à ce qui est perçu comme amour n'est que de la sentimentalité et de l'amour charnel qui reste superficiel et ne fait qu'approcher l'amour vrai.

Aimer c'est essentiellement donner et ne pas nécessairement recevoir. L'individu qui ne peut pas donner de l'amour, l'égoïste, est également incapable de le recevoir. Un tel individu passe sa vie avec l'attitude morale d'un enfant gâté, quand l'amour sur-centré est un mécanisme protecteur et nécessaire à la survie de l'enfant dans son entière dépendance ; l'enfant a besoin de tout l'amour, tous les soins et toute l'attention de sa mère pour l'aider à grandir. Par exemple la mère qui n'hésite pas à interrompre son sommeil pour s'occuper de son enfant quand il pleure, tant pour le changer que pour le nourrir. Tandis que l'enfant passe de l'enfance à l'adolescence, c'est aux parents de le détacher de sa dépendance afin qu'il se transforme progressivement en un être humain sain et heureux. L'individu qui ne sort jamais de son égoïsme reste moralement infantile, son attitude est répugnante et il souffre de l'aversion et du dédain des autres, alors le bonheur lui échappe ainsi que celui de rendre les autres heureux. La forme la plus extrême de l'égoïsme frôle l'insanité.

Dans notre civilisation moderne de consommation, le marketing promeut le concept de cupidité, d'envie et d'égotisme afin d'atteindre le bonheur, mais ces derniers sont souvent la cause d'une conduite névrosée.

L'incompréhension de l'individu en face de toutes les mœurs qui lui sont souvent présentées doit laisser un vide et il a besoin de chercher pourquoi il a un sentiment d'incomplétude. La raison pour cela vient de son incapacité d'aimer. L'épanouissement du pouvoir d'aimer permettra à la personnalité d'émerger de l'imperfection de l'égoïsme. La vraie liberté ainsi atteinte trouvera l'union entre l'homme et Dieu. La voie mystique a pour but d'atteindre précisément cela. A travers l'oraison et la méditation, cette liberté est non seulement possible mais c'est notre héritage. Le but de la

méditation est alors de développer une attitude qui va nous conduire vers Dieu, le Créateur et la source de tout amour. Dans la méditation l'âme d'abord consciemment, mais plus tard inconsciemment, s'efforce de se rendre humble devant Dieu. Quand cette attitude est atteinte, les imperfections de l'amour humain peuvent être perfectionnées par l'Amour Divin. La Présence Divine peut se manifester sous diverses formes ; quelquefois en remplissant l'âme d'harmonie, et plus souvent en restant en tant que présence dont on est conscient comme un enfant laissé dans le noir peut être conscient de la présence de sa mère. Avec le temps une pratique assidue peut nous apporter une harmonie et une présence plus riche. La fidélité est ce qui soutient cette relation par laquelle Dieu pénètre dans notre vie et nous assimilons Sa Présence ; la fidélité est notre ouverture journalière à Dieu par la méditation. Même dans notre infidélité, l'amour de Dieu est toujours là, il existe toujours mais notre être est opaque et empêche les rayons de Sa Présence de nous pénétrer.

De toutes les formes de l'amour humain, le plus difficile est sûrement l'amour pour l'étranger, l'inconnu ou toute autre personne d'une autre culture, d'une autre race ; et pourtant cet amour est nécessaire à la perfection humaine autant que l'amour de Dieu est nécessaire. D'ailleurs, toutes les religions devraient avoir le même conseil à donner sur ce point, afin d'atteindre le plus haut humanisme.

La personne qui cherche la perfection en Dieu peut trouver le pouvoir d'aimer, même les plus fragiles et les plus dépourvus. Comment donc, par exemple, peut-on expliquer l'amour et les soins donnés aux misérables, aux affligés de difformités hideuses et de maladies contagieuses, comme la lèpre, par les grandes âmes qui leur prodiguent des soins sans penser au gain matériel et qui parfois contractent eux-mêmes ces maladies. Ceci est, évidemment, un exemple exceptionnel qui va au-delà de l'injonction d'aimer son prochain. C'est seulement dans une vocation qui implique la renonciation et un sacrifice personnel d'un ordre plus haut que

l'amour à un tel niveau est normalement possible. Il y a, cependant, une minorité de gens, à tous les niveaux, qui, sans vocation particulière, cultive un amour fraternel en partageant dans leur vie, les maux et les malheurs d'autrui. Nous pouvons alors supposer que le don entier de soi dans la plénitude de l'amour sans penser à l'amour en retour est en fait un pouvoir émanant d'un état d'être totalement libre et détaché. Ainsi Spinoza, le philosophe, en déduisait que la vertu et le pouvoir sont une seule et même chose à l'opposé de l'envie, la jalousie, la haine et toutes sortes de cupidités qui sont des passions et qui asservissent l'individu en le rendant captif de lui-même.

Si l'amour, au sens le plus large, est un pouvoir, où en est la source ? Le pouvoir qui constitue l'amour réel vient de Dieu. L'amour humain n'est pas complet sauf dans la mesure où il est complété par Dieu. La perfection de l'amour, réalisée dans l'union avec Dieu, est une activité qui peut être cultivée par l'individu qui possède la liberté intérieure en transcendant la pensée, par cette union. L'adoration de Dieu dans le silence et la solitude, souvent trouvés dans les cloîtres et les monastères, est une vocation qui, dans la fièvre d'activité du monde dans lequel nous vivons, démontre cette liberté absolue. La liberté intérieure de ces mystiques demeure, comme dans la solitude, même lorsqu'ils sont engagés dans une activité mondaine. Un exemple frappant de ceci, qui m'a impressionné, est celui des missionnaires de l'Ordre des Sœurs Missionnaires de la Charité, fondé par la mère Thérèse de Calcutta, qui vivant dans la pauvreté, selon les strictes règles fondées par elle, sont engagées dans une vie pleine d'activités charitables pour s'occuper des pauvres ainsi que des lépreux tout en vivant une vie de prières et de contemplation.

Un individu animé par l'amour de Dieu ne se contentera pas de l'amour de la famille et des amis, l'horizon de son amour et de son intérêt va s'élargir et inclura ceux avec qui il viendra en contact, soit par son travail, sa profession et la société dans laquelle il vit. Ses

efforts et sa conduite auront un effet marquant sur le cercle de sa vie et de tous ceux qui l'entourent. La plénitude de cet amour s'étendra à tous les peuples, transcendant les différences de race, de religion, de cultes ou d'idéologie, en s'épanouissant dans l'amour de toute l'humanité.

L'injonction biblique « Aime ton prochain comme toi-même » met à égalité l'amour de l'autre et de soi-même. Ceci parce qu'aimer quelqu'un demande d'avoir du respect pour sa propre personne. Le respect de soi est une des conditions afin de respecter l'autre. Celui qui manque de dignité peut à peine respecter la dignité des autres. Etre sale et négligé est essentiellement un manque d'amour propre. Le philosophe Kant précise : « ...La Sainteté de Dieu comporte une certaine analogie à la dignité de l'homme pour laquelle aucun équivalent ne peut être trouvé dans les valeurs dans ce monde et pour laquelle on ne peut donner aucun prix ». [\[7\]](#)

C'est ainsi que la salutation hindoue, faite en joignant les mains en forme de prière, *Namasté*, dans tout son sens signifie « Le Dieu en moi respecte le Dieu en vous ».



CHAPITRE 3

La Vraie Identité

Dans le monde d'aujourd'hui, une partie de l'anxiété et de l'agitation que ressent l'homme est causée par l'impersonnalité des concepts modernes par la tendance à l'abstraction dans l'art : l'impermanence des structures dans l'architecture avec ses tours, en métal et en verre, qui sont faites non pas pour l'esthétique mais pour être fonctionnelles ; l'art abstrait expressionniste est souvent dur et sans harmonie et impersonnel ; dans le domaine de la musique, il y a souvent un manque d'harmonie avec des notes discordantes créées par un manque de profondeur et un désir, parfois, d'exhibitionnisme. Toutes ces choses-ci peuvent contribuer à l'anxiété, à l'instabilité, aux désordres psychiques de nos jours, comme nous en avons déjà parlé dans le premier chapitre.

Dans le domaine des sciences, la tendance au réductionnisme par des analyses de plus en plus minutieuses, la spécialisation et la super spécialisation ont pour résultat l'observation d'une particule, souvent au risque de perdre de vue le tout. La satisfaction créatrice et le sens de l'identité engendrés par le travail, que l'artisan d'autrefois avait, sont largement perdus pour les masses qui maintenant travaillent en groupes dans des usines où il y a une division du travail où chacun est en charge d'une petite partie de l'objet fabriqué et ne peut pas, de ce fait, ressentir la satisfaction d'avoir fait un travail au complet ; et de plus en plus la machine remplace l'homme. Dans le domaine de l'agriculture, où la machine a remplacé l'être humain pour exécuter beaucoup de tâches, l'homme au lieu d'être en harmonie avec la terre et la nature, dans l'agriculture moderne et intensive, est là pour combattre et dominer la terre pour un résultat maximum sans tenir compte du mal qu'il fait avec les produits chimiques (pesticides, engrais, etc.), au détriment

de la qualité nutritive des produits, mais ne voyant que la rentabilité. À cause de ces excès, il y a maintenant un mouvement d'éveil vers le bio et les produits naturels.

Également, les conséquences de la pollution électromagnétique sont ressenties dans nos vies, consciemment et inconsciemment, elles sont peut-être la cause d'insomnie, de malaises et d'autres maladies. La domination de la société moderne par la science a eu comme but de donner plus de confort à l'homme, en éliminant graduellement toute discipline et contrôle de soi avec énormément de liberté de choix offerts aux consommateurs qui laissent une fois de plus l'individu perplexe et sans équilibre. Souvent à cause de cela, soumis à toutes ces influences et à tous ces choix, l'individu perd le pouvoir de diriger ses pensées et d'être en mesure de faire le silence dans son esprit, ceci étant le but de la contemplation et de la méditation. C'est seulement ainsi que l'on peut achever notre potentiel et ne pas être bousculé par l'acharnement des marchés pour la consommation. Par la méditation on peut, comme il a déjà été dit, faire l'expérience de la Présence du Divin dans notre vie, mais on peut également trouver sa véritable personnalité et non celle qui nous est présentée, soit par les médias, le monde de la consommation ou de la publicité (monde des marques, des célébrités), comme la personnalité à imiter. Notre vraie personnalité, le plus grand trésor que l'on possède, peut être trouvée en faisant le silence dans notre esprit par la contemplation et la méditation.

Dans l'histoire humaine, plusieurs grandes âmes, par leur exemple, ont montré le rôle unique de ces dernières pratiques dans la formation et le développement holistique de l'individu. Parmi elles, le Bouddha, qui, touché par la souffrance de la condition humaine, a renoncé à son royaume et à sa vie de prince, et est parti à la recherche des secrets pour surmonter cette souffrance et libérer l'homme. Mahatma^[8] Gandhi, un jeune avocat qui avait fait ses études de droit en Angleterre, à son retour en Inde, était si dépaysé et si timide que lorsqu'il s'est présenté pour la première fois à la

cour, a perdu son premier procès. Plus tard il a renoncé à sa vie professionnelle pour devenir un *sanyasin*^[9] et a mené son pays vers l'indépendance de l'Empire Britannique en inspirant des millions d'individus, tant en Inde qu'ailleurs, par son approche morale dans tous les domaines – celui de la politique inclus – et le mouvement pour la liberté dans lequel il s'est engagé vers une lutte non-violente ou *Satyagraha*. Satyagraha était le premier mouvement révolutionnaire dans l'histoire de l'humanité, pour combattre le mal et l'injustice dans la société sans avoir recours à la violence ni à la haine.

Jésus Christ était un homme tant consacré à son prochain et à Dieu, que ceux qui s'approchaient de lui, en voyant sa bonté, sa compassion et sa vertu si perfectionnées, le voyaient comme Dieu incarné. C'est la raison pour laquelle Jésus était considéré comme le Messie.

Notre façon de penser à Dieu est abstraite et vague et les valeurs telles que la vertu, l'amour, la bonté et la compassion, ont peu de sens en dehors du contexte religieux.

Durant notre méditation, quand nous y serons arrivés, afin de centrer notre attention sur Dieu, nous pouvons être aidés par une image religieuse ou non, ou tout simplement un symbole, par exemple : OM^[10] pour les Hindous, Yahvé de l'Ancien Testament et Allah pour les Musulmans. Pour un Chrétien, le symbole par excellence est celui du Christ, source de l'Amour Divin et le modèle de chaque personnalité.

« Méditer, c'est mettre toutes les valeurs à la place qui leur est propre dans le domaine de la réalité. Par conséquent, quand il y a de l'ordre dans les valeurs, il y a de la vertu dans le comportement. »^[11]

Les philosophes français Raïssa et Jacques Maritain soutiennent que le symbole est un catalyseur lors de l'expérience d'un mystère qui va au-delà de notre compréhension, il peut mener à la profondeur de l'expérience que celui-ci (le symbole) exprime.



La méditation est donc de mettre les valeurs à leur place. C'est seulement quand l'esprit est libre de toutes contradictions et dualité qu'il est apaisé. Nous devons apprendre, à travers la méditation, à maîtriser nos pensées désordonnées et à diriger l'esprit vers un seul but ; ainsi nous découvrirons la paix et une source de lumière qui dépassent notre rationalité et notre compréhension.

La crise morale et spirituelle, qui affecte le monde dans lequel nous vivons, peut seulement être remédiée en atteignant cette illumination et en répandant cette lumière.



Deuxième partie

CHAPITRE 4

Introduction à la Méditation

Lorsque l'on entreprend de méditer, quel en est le but ? Quels que soient nos motifs personnels, nous cherchons tous l'harmonie et l'union avec Dieu notre Créateur. Nous arriverons à cela en calmant notre esprit et notre imagination afin de sentir La Présence de Dieu. Plus loin, sera expliqué comment on peut avoir la conscience de cette Présence dans notre vie quotidienne.

Nous arrivons maintenant à la première condition – un endroit adéquat pour la méditation.

Parce que la méditation nécessite que nous débarrassions l'esprit de tout ce qui le préoccupe et que nous concentrons notre attention : nous devrions chercher un endroit où il y a le maximum de silence. L'ambiance devrait être telle qu'il y ait une inclination naturelle à se retirer des soucis et des préoccupations. Le lieu que l'on choisit peut être dans une pièce qui se prête à cela. Si on ne peut trouver un tel lieu à l'intérieur, on peut peut-être trouver un endroit qui s'y prête mieux à l'extérieur : jardin, dans la nature ou au bord de la mer. Les conditions idéales peuvent être difficiles à trouver, mais cela ne devrait pas être un obstacle à la méditation, car en temps voulu, quels que soient les obstacles, l'esprit s'adaptera. La posture que nous adopterons pour méditer peut très bien influencer le progrès que nous ferons dans nos premiers efforts pour cela. La méditation nécessite que l'on soit mentalement, tout à la fois alerte et détendu. Nos vêtements devraient être amples et souples ni serrés ni collants.

Ceux qui ont déjà une certaine expérience de la méditation et de la prière n'ont pas besoin de conseils quant à la posture. Pour le néophyte, cependant, il y a plusieurs postures parmi lesquelles

choisir ; à genoux, est la posture favorite adoptée par la plupart des chrétiens ; à genoux, assis sur les talons est une variation plus confortable ; assis en tailleur n'est pas la posture impossible que l'on imagine, on peut s'asseoir confortablement sur un coussin, les jambes repliées en tailleur sans effort. Ce qui importe dans les postures, c'est de garder la colonne vertébrale droite mais toutefois relaxe et les épaules basses. Nous venons de citer les postures le plus souvent adoptées et adéquates pour la méditation. Nous pouvons choisir parmi celles-ci celle que nous préférons ou une autre qui nous convienne mieux. Ce qui est essentiel c'est de pouvoir rester détendu et alerte dans la posture que nous choisissons.

Le temps passe quotidiennement pour la méditation peut varier d'une personne à l'autre selon le temps que l'on est prêt à y consacrer et le désir que l'on en a. On peut suggérer que l'on essaie de passer au moins 15 minutes de notre temps, plus si c'est possible, en méditation. Il faut comprendre, toutefois, que le temps passé en méditation est l'investissement le plus valable de notre temps et le gain que nous en tirerons par la patience, le bien-être dépassera de loin ce que nous y mettrons.

Peu de gens peuvent s'asseoir et se concentrer sans tout d'abord apprendre à être seuls avec eux-mêmes. La majorité des gens vivant dans le monde moderne ont du mal à rester seuls, sans la présence d'autres êtres humains ou d'un animal de compagnie ou sinon ils sont attirés vers les distractions que la vie moderne leur offre – que ce soit la radio, la télévision, les médias (presse, journaux, livres, revues, etc.), les ordinateurs, l'internet, les jeux vidéos et les téléphones portables. La personne qui essaie de se séparer de ces préoccupations se retrouve souvent à penser à son travail, aux événements de la journée, à son passé ou à son avenir, à sa vie de famille ou à ses amis. Ces difficultés ne sont pas insurmontables, mais il faut les reconnaître afin de les surmonter.

Ayant reconnu la nécessité de vider notre esprit des pensées et des préoccupations, on peut commencer la concentration de la façon recommandée dans le Yoga. Un simple exercice de respiration profonde, qui sera expliqué plus loin, peut être une aide pour débarrasser l'esprit des pensées et préoccupations qui l'occupent.

Après avoir trouvé le lieu adéquat et la posture correcte adaptée pour notre méditation, nous commençons par amener la détente dans les bras, les épaules baissées, et à respirer d'une manière rythmique et détendue. Nous retenons le souffle pendant un court moment puis nous soufflons ; ce qui est important c'est que le mouvement de la respiration vienne du diaphragme qui se soulève et redescend régulièrement avec une pause entre l'inspiration et le souffle. Pendant ce temps, les yeux sont fermés et la concentration se fait sur un point situé entre les deux sourcils où l'on sent le passage de l'air lorsqu'on respire profondément. En expirant, la tension dans la partie haute du corps se relâche et descend dans l'abdomen où est situé le centre de gravité et l'équilibre du corps (appelé 'hara' en Japonais)^[12]. L'inspiration de l'air est associée avec l'idée de pureté et la purification de l'esprit. Dans l'intervalle entre l'inspiration et l'expiration nous tentons de faire l'expérience du sentiment d'exister sans aucune autre pensée. À l'expiration, l'air est associé avec le sentiment de vider l'esprit de toute pensée et préoccupation. Après avoir fait ceci pendant quelques minutes, mais on peut continuer pendant plus longtemps si on le désire, on devrait se sentir revigoré, plus relaxe et alerte à la fois. Cet état d'esprit nous préparera à la concentration et à la méditation.

L'image ou le symbole mentionné à la fin du chapitre 3, est mis devant nous pour notre première méditation afin de cibler notre attention. L'image symbolise, pour nous, Dieu à qui nous attribuons la vertu, l'amour, la bonté et la compassion. Après avoir regardé et re-regardé, on devrait pouvoir, les yeux fermés, visualiser cette même image dans notre esprit.

La pratique de la concentration nécessite que nous soyons physiquement relaxes, pour éviter toute tension, toute pensée, qui se présentent, étrangères à l'objet de notre exercice. Ceci ne sera pas possible au début. Contrôler nos pensées désordonnées sera probablement le premier des obstacles que nous rencontrerons. Nous nous tournerons brièvement vers ce problème.

Afin d'avancer dans la concentration et la méditation (comme tout progrès dans n'importe quel domaine) cela exige, comme il a déjà été dit, une certaine discipline. Nos pensées et préoccupations sont probablement l'obstacle principal auquel nous devons faire face afin d'arriver à une meilleure concentration. Une vie régulière avec des heures de repos adéquates, une certaine modération dans la nourriture ou la boisson, contribueront à une meilleure concentration et méditation.

Nos pensées désordonnées peuvent nous décourager dans nos efforts et deviendront un fardeau ; au lieu de se concentrer, notre esprit ressasse les mêmes pensées, les problèmes, les préoccupations, les choses qui nous intéressent. Quand nous sommes confrontés à cela, nous devons persévérer sans devenir anxieux et employer la volonté, ceci nous rendrait tendus. En fait, ce que nous devons faire, c'est de rester calmes et indifférents à ces impressions et d'essayer de cajoler doucement notre esprit afin de revenir à notre sujet. Le conseil d'une mystique bien connue pour résoudre ce problème, c'est de traiter ces distractions comme des mouches qui bourdonnent autour de nous et nous ennuiant, et doivent être éloignées et chassées quand elles deviennent une peste.^[13] Au fur et à mesure que nous avançons dans la concentration et la méditation, ces distractions vont diminuer progressivement.

L'apprentissage de la concentration nous aidera à être plus concentrés dans tout ce que nous entreprenons. L'aptitude à s'appliquer ainsi dans toutes nos tâches à une valeur inestimable

dans la vie, que ce soit au travail, dans les affaires ou dans notre vie privée. La concentration s'intégrera à la méditation, bien qu'ici nous en traitons séparément. Le calme intérieur de l'esprit et de l'imagination que nous avons atteint par la concentration nous aura préparés et amenés à un état méditatif.

Puisque l'humilité est une condition primordiale pour être élevé à la hauteur de la communion avec le Divin, nos efforts initiaux dans la méditation auront pour but de constater notre humilité devant Dieu. Il est nécessaire de comprendre que l'humilité n'est pas un sens de fausse modestie mais la prise en compte de notre impuissance et notre dépendance de Dieu pour tout ce que nous avons et tout ce que nous recevons ; notre santé et nos possessions sont éphémères et peuvent nous être retirées du jour au lendemain et la mort en est la fin. Il y a deux choses dont nous devrions être conscients : la première, le plus nous nous débarrassons de notre fierté et de notre vanité, le plus Dieu peut remplir ce vide ; la deuxième, le moins on se préoccupe de soi, le plus on devient conscient de Dieu et de Sa Présence en nous.

Notre méditation commencera par s'adresser à l'image que nous gardons dans l'esprit grâce à la concentration. En fermant les yeux, nous serons moins distraits et nous aurons une conception plus nette du sujet sur lequel porte notre concentration. Si besoin est ou si nous en éprouvons le désir, nous pouvons, de temps à autre, rafraîchir notre mémoire en ouvrant les yeux pour regarder l'objet de notre concentration. Avec un minimum de mots, nous 'voulons' ce que nous désirons. Cela se fera ou par des mots que nous choisirons ou par la répétition silencieuse (ou à haute voix, comme cela nous aide souvent à mieux concentrer) d'une courte phrase personnifiant notre intention qui est, pour l'instant, d'être humble. La simple spéculation sur l'humilité ne nous aidera pas à réaliser cet état. Diriger nos pensées dans une direction déterminée aux dépens de toutes autres pensées sera une façon positive d'atteindre l'état auquel nous aspirons.

Afin d'illustrer ce que je veux exprimer, quelques phrases, qui peuvent être utilisées, sont mentionnées plus bas. Nous pouvons en prendre une qui nous convienne ou en construire une de notre choix, qui personnifie notre intention d'être humbles. En voici quelques exemples :

« Mon Seigneur et mon Dieu ».
« Dieu miséricordieux, ayez pitié de moi ».
« Rendez-moi pur et humble de cœur ».
« Je ne suis rien, Vous êtes Tout ».
« Je suis petit, Vous êtes infiniment Grand ».
«Rendez-moi digne de Vous et de Votre Bonté».

Nous ne nous arrêtons pas là, dans notre ardeur d'être humbles devant Dieu, nous nous efforcerons à employer notre imagination. Les yeux fermés, en répétant dans notre esprit, avec ardeur, la phrase choisie, qui devrait suggérer l'état que nous désirons atteindre, nous laissons l'image prendre la forme de la personnalité – la Personnalité Divine. Imaginons maintenant que nous sommes en la Présence de Dieu. Si nous avons une requête à présenter auprès d'un juge dont la décision pourrait affecter notre vie, nous serions probablement humbles; combien donc devrions-nous être plus humbles et soumis devant Dieu notre Créateur tout puissant.

Il n'est pas nécessaire que nos sens restent inactifs, ils peuvent nous aider à percevoir la Présence de Dieu. Dans notre humilité nous pouvons nous sentir soumis et indignes de nous approcher trop près de Dieu. Nous pouvons partager ce sentiment lorsque nous nous rendons compte de notre indignité devant Dieu. L'odeur de l'encense est associée avec la pureté de Dieu et pour cette raison, on peut l'employer afin de ressentir cette pureté qui entoure Dieu et qui enrichit les Saints et que l'on nomme 'l'odeur de sainteté'.

En continuant notre méditation de la façon suggérée, nous pourrions trouver plus facile et plus commode de raccourcir la phrase que nous avons choisie pour une forme plus simple, par un seul mot par exemple 'humilité', 'miséricorde' ou 'pitié', ou tout autre mot qui exprime notre soumission. Ainsi on laissera l'imagination plus libre. La répétition d'une seule pensée ou idée, d'abord consciemment, se fera, avec le temps, inconsciemment, sans effort, tout comme nous respirons l'air inconsciemment et sans effort.

En atteignant la vraie soumission devant Dieu, le paradoxe se réalisera, en s'oubliant nous trouverons notre être véritable, ancré en Dieu. Cependant cet état ne pourra pas forcément être atteint dans un temps court sans pratique, on aura besoin de maîtriser l'égo, qui est constamment un obstacle. On pourra, malgré tout, avoir un sentiment de paix et d'harmonie à l'éveil de la Présence de Dieu.

Plus haut il a été mentionné que l'amour dans sa perfection est de se donner complètement. En se donnant on ne perd pas son identité mais au contraire on découvre sa véritable identité. Ayant ressenti un éveil à la Présence de Dieu, nous pouvons maintenant continuer notre méditation comme il suit. Nous devrions aimer Dieu parce qu'Il est notre Créateur et qu'Il nous a d'abord aimés ; toute notre existence dépend de Lui, même lorsque nous sommes éloignés de Dieu, nous ne sommes jamais séparés complètement de Sa bonté. [14] Il nous donne librement de Sa générosité : la santé, le soleil, la beauté de la nature, nos loisirs, les êtres chers et les amis. Nous avons peut-être senti la Grâce de Sa Présence dans notre âme, et tout cela nous porte à ressentir de l'amour et de la reconnaissance envers Lui. Nous devrions nous rendre compte que nous ne méritons pas toujours ses bienfaits, mais nous dépendons de Sa bonté et de Son amour. En reconnaissant cet amour que Dieu a pour chacun de nous ne sommes-nous pas contraints de donner en retour amour et reconnaissance ? Nous continuerons notre méditation avec cette attitude.

Nous sommes maintenant éveillés à la présence de Dieu et contemplons l'amour de Dieu. Pour ce faire nous imaginerons notre insignifiance devant l'immensité de l'amour de Dieu. Cet amour peut être symbolisé soit par un cœur – le centre auquel nous attribuons les sentiments les plus profonds – soit par le soleil émettant ses rayons qui donnent la vie et la croissance et ainsi se consomme pour chacun de nous et pour toute la création. Tout en contemplant l'amour insondable de Dieu, imaginez les battements du cœur qui envoie l'impulsion de la création de la vie et de l'ordre à travers l'univers. Devant le cœur Divin, nous pouvons ouvrir notre cœur et les secrets de notre être ; nos soucis, nos échecs, nos joies, nos espoirs et nos peines. Nous pouvons recommander à l'Amour de Dieu tous ceux que l'on aime, famille, amis et parents, et en fait tous ceux que nous désirons confier à l'amour Divin. Finalement, nous pourrions remercier Dieu pour l'harmonie et la paix découvertes par Sa Présence.

Jusqu'à présent nous avons traité la méditation séparément de la contemplation, mais elles se confondront éventuellement. Dans la contemplation tout dialogue cesse et nous restons dans le silence et nous écoutons. Toute parole et toute conversation de notre part cessent afin que l'amour de Dieu pénètre dans nos âmes. Etant dépouillés de tout égocentrisme et de toute vanité et ayant atteint une certaine humilité, et médité sur l'amour de Dieu, nous pouvons maintenant nous préparer à contempler Dieu dans son état pur, sans symbole ni image. Quand nous contemplons Dieu ainsi, nous contemplons le reflet de Dieu au plus profond de notre âme. Comme un coucher de soleil se reflète dans les eaux calmes d'un lac, l'esprit turbulent et désordonné calme peut refléter l'amour de Dieu. Nous sommes isolés du monde qui nous entoure et de toutes ses distractions. Dans cet état de pleine conscience, nous ressentons l'éveil de nos ressources spirituelles et les réserves de pouvoir constituant notre vraie personnalité. Il y a peu de gens, sans renoncer au monde, qui peuvent arriver à l'expérience mystique comme le mystique Meister Eckart qui l'exprime ainsi : « C'est un

état d'illumination dans lequel la lumière de Dieu se fond avec la lumière de l'âme. Pour l'homme, dans l'état final, un paradoxe émergera. L'être, en étant détruit, ressent une renaissance glorieuse »^[15]. Le plus haut sommet auquel l'homme peut aspirer c'est d'atteindre l'illumination de Dieu dans un état de pure félicité.

Pour en arriver là, il faut retirer tout obstacle qui sépare l'homme de Dieu ; les plus grands obstacles sont la cupidité, la fierté mal placée, les désirs matériels et le manque d'humilité. La plupart des gens renoncent à la méditation avant d'arriver à la pure contemplation et se contentent d'un éveil à la Présence de Dieu qui peut venir de l'état de méditation. Cependant, la contemplation est la voie vers un état d'union pure avec le Divin où la méditation nous mène. Cela nécessite un effort de notre part, la discipline de développer des attitudes, des actions et des désirs corrects dans la vie, des pensées droites, en se soumettant de plus en plus à la volonté de Dieu, pour goûter aux fruits de la contemplation et de l'expérience mystique.

Nous avons déjà discuté quelques-unes des distractions d'ordinaire ressenties au début de la contemplation. Ce peut être les mêmes distractions dont nous avons fait l'expérience également en méditant, dans ce cas nous les traiterons de la même façon. Les pensées désordonnées sont mises de côté tout en restant calmes et tranquilles.

Les distractions que nous subissons sont quelquefois les tracasseries et les soucis qui nous affligent dans notre vie quotidienne, dans ce cas la distraction en soi peut être saisie et englobée dans notre méditation. Dans la Présence de Dieu, comme nous l'avons déjà appris, nous pouvons Lui ouvrir librement notre cœur. Cependant, que pourrions-nous faire si les distractions que nous subissons prennent la forme de tentations ? Les tentations que nous pouvons subir dans ces moments-là peuvent être une cause d'embarras, car nous sommes conscients d'être dans la présence d'un Créateur pur ; spécialement si nous sommes confrontés à des tentations contre la

chasteté, des blasphèmes ou de la haine. Toutes tentations doivent être ignorées, car ce qui importe dans notre méditation c'est notre fidélité et notre attitude envers Dieu. Nous rejetons promptement de telles pensées, tout en persévérant humblement dans la méditation. L'humilité est, dans les moments de tentation, notre arme primordiale et notre plus grand bien devant Dieu.

Les tentations qui nous viennent pendant notre méditation ou dans notre vie quotidienne ne devraient pas être la cause de trouble dans notre conscience, bien qu'elles nous inquiètent. C'est quand, dans notre faiblesse, nous les laissons entrer dans notre vie que le mal y entre aussi. Si nous sommes fidèles dans notre méditation quotidienne nous découvrirons que nous ne sommes jamais tentés au-delà de notre capacité et de notre pouvoir de résister au mal quel que soit la forme sous laquelle il se présente. Il y a des moments dans notre vie, où nous sommes confrontés au choix entre le bien et le mal ; en effet la lutte qui afflige la conscience peut être violente. Ce qui peut même être pire, dans ces moments-là, c'est que nous sentant seuls nous pouvons succomber au mal. Le mal présente une terrible réalité si nous nous permettons de le contempler, alors que nous montons vers le sommet de l'amour et de la perfection de Dieu, au-dessous de nous se tient l'abîme de la futilité, de la solitude et du néant. Ceci est le choix auquel nous sommes confrontés quand nous sommes face à face avec le bien et le mal. Quel que soit le degré de notre solitude en ces moments de tentation, nous ne sommes jamais loin du soutien de la Providence Divine si nous y faisons appel. Notre désir de résister au mal doit être ferme et énergique, sans compromis ou indécision, car le mal réapparaîtra et ainsi notre condition ultime sera pire qu'avant.

Résister à la tentation ou au mal une seule fois n'est pas assez ; nos pensées errent souvent dans différents chemins où les tentations peuvent se présenter déguisées, souvent en tant que pensées attirantes et agréables. Si nos actions sont basées sur ce

genre de pensées, cela peut être à notre détriment, parce que cela peut nous mener au mal et à l'abîme.

Il y a une façon d'être sûr de garder notre état d'union et de communion avec Dieu, même dans les tâches de notre existence et de nos loisirs, et cela sera expliqué dans le prochain chapitre.



CHAPITRE 5

L'état d'Union

On réalise que l'union avec Dieu dans la vie quotidienne est altérée par nos pensées désordonnées. Nos activités psychiques incontrôlées prennent souvent la forme de préoccupations de nous-mêmes, de nos désirs et de nos problèmes, ce qui, en fait, aboutit au désir d'échapper à soi-même. Nous commencerons donc par mettre de l'ordre et de donner un but à nos pensées. On apprendra à libérer l'âme des ténèbres et de la mort spirituelle pour ouvrir notre cœur, nous centrerons nos pensées sur l'idée d'aimer et de désirer Dieu. Toutes les pratiques du Yoga sont des disciplines par lesquelles on cherche délibérément à réaliser une union avec le Divin qui nous emmène plus généralement à atteindre un état de conscience plus élevé. Notre but ici devrait être d'aimer et de désirer Dieu. Afin d'arriver à ce but, toutes autres pensées seront considérées comme des obstacles.

Ayant déjà appris pendant la méditation que la priorité d'être humble c'est de faire des gestes d'humilité comme on l'a déjà suggéré plus haut, ici afin de renforcer notre volonté et notre désir, on désirera ardemment ce que l'on veut atteindre. Nous continuerons en incorporant dans une courte phrase ce à quoi on aspire et qui peut être exprimé dans une des deux façons suivantes : ou comme un désir intense d'aimer Dieu, ou autrement comme un désir également intense de détester tout ce qui nous sépare de Lui. La phrase que l'on choisit, exprimant l'une ou l'autre de ces aspirations, peut être simplement « Dieu, je Vous adore » ou « je déteste le mal ». La phrase « je déteste tout ce qui me sépare de votre bonté » a exactement le même sens que la phrase précédente, sauf que la brièveté de « je déteste le mal » peut mieux servir notre intention. Dans la pratique, pour le débutant, la détestation du mal – qui

signifie tout ce qui nous sépare de Dieu ou de l'Amour de Dieu – est un état mieux adapté à ce que nous aspirons. Une fois que l'on a enlevé la barrière de nos pensées désordonnées, l'Amour de Dieu peut être ressenti filtrant à travers notre âme. Je répète que le succès de nos efforts dépend de notre désir ardent d'arriver à notre but, dans ce cas d'ouvrir notre âme et notre cœur à l'Amour Divin. Initialement nous serons conscients de l'effort que cela demande, mais avec le temps on constatera que l'on répétera sans mot et sans effort, aussi inconsciemment que l'on respire. Cela deviendra comme l'eau d'un fleuve qui coule, calme et continu.

Cette pratique devrait être développée de façon à ce que nous la commencions le matin. Le meilleur moment de commencer serait avant le début de nos tâches quotidiennes, et de la garder comme dernière pensée avant de se coucher. Bien sûr il y aura des périodes où nous ne serons pas conscients de cette pratique mais on pourra toujours y revenir et ce sera un recueillement, tout comme un oasis dans le désert, quand notre attention est prise par les occupations extérieures. Cette pratique est la réalisation d'une communion vivante avec Dieu. Nous trouverons la force de pénétrer dans la superficialité et l'aridité du monde afin d'aider à remédier à son aliénation.

J'ai déjà mentionné plus haut combien nous pouvons être émus et inspirés par la nature. Nous devrions essayer d'observer la beauté où qu'elle se trouve et d'en faire une pratique, que ce soit dans la nature, l'art, la musique ou la littérature. La facilité de s'étonner et d'être ému, ce que les enfants possèdent en abondance, devient désuète au fur et à mesure que nous vieillissons si nous n'entretiens pas notre imagination. C'est pourtant quelque chose qui reste dormant à l'intérieur de nous-mêmes mais que l'on peut cependant raviver. La fraîcheur, que la concentration et la méditation nous donneront, augmentera notre capacité à percevoir la beauté et notre imagination sera plus libre de l'apprécier ; un beau lever ou coucher de soleil, une promenade dans la nature, la vue de

l'océan où la violence d'un orage nous émouvront lorsque nous les contemplerons avec un esprit libre de toute distraction.



Le crépuscule sur le Canigou (Pyrénées-Orientales), montagne sacrée des Catalans, vu en hiver du Moulin-à-Vent, Perpignan

Ce qui a été décrit dans ce chapitre est la réponse au besoin inné de l'homme d'harmonie et d'unité avec son âme et avec Dieu. Parce que cette réponse est la clé pour surmonter l'anxiété humaine, elle devrait être pratiquée par tout un chacun. Initialement, cela nécessitera pratique et persévérance ; certains voudront l'abandonner dès le premier jour, à cause de la nature de cette tâche qui peut paraître énorme quand on n'est pas initié à cette façon de penser et complètement étranger à la notion de garder l'esprit fixe sur une seule idée, même pour une courte durée, spécialement lorsque l'on est habitué à laisser les pensées errer librement. Aucun problème comme celui-ci ne devrait pas nous décourager de développer l'habitude d'une communion avec Dieu.

Tous ceux qui sont arrivés au stade où cette pratique devient comme la respiration sont passés forcément par ces difficultés initiales.

C'est à peine nécessaire d'insister sur le fait, puisque cela a déjà été dit, que cet exercice est une extension, dans notre vie quotidienne et dans toutes nos activités, d'un engagement à méditer chaque jour. Cet engagement inclut une courte méditation au début de la journée. C'est le matin, quand l'esprit est encore vif et libre de pensées et sensible, qu'une résolution peut être efficace. C'est pour cette raison qu'une importance particulière devrait être donnée à commencer la journée par une méditation. Ceci nous amène à la prochaine étape où nous apprendrons quelle forme prendra notre méditation en commençant notre journée si on n'a pas le temps à ce moment-là de méditer comme nous l'avons appris plus haut.

Comme on l'a déjà dit, le matin est le meilleur moment pour bien commencer la journée, afin de faire face aux soucis journaliers avec sérénité, tout en gardant une liberté intérieure et un détachement qui deviendront innés. Comme peu de gens ont le temps de méditer, la pratique de la méditation concentrée étant remise à un autre moment – nous allons apprendre comment notre journée peut être offerte à Dieu par un simple acte de dévotion. Une telle dévotion peut prendre la forme d'une courte prière dite avec ardeur, qui exprime tout au moins ce que l'on a déjà appris en ce qui concerne la façon de méditer. La prière qui est très apte pour faire face à nos besoins est la prière enseignée par le Christ, le Notre Père :

« Notre Père, qui es aux cieux, que Ton nom soit sanctifié, que Ton règne vienne, que Ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel, donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour, pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés, et ne nous laisse pas succomber à la tentation, mais délivre-nous du mal ».

Cette prière répond ici tout-à-fait à nos besoins. En bref, celle-ci acclamant Dieu en tant que Père, que Son royaume vienne sur la terre et que Sa volonté soit faite. Par cette prière on s'humilie devant Dieu en Le reconnaissant comme un père et en même temps reconnaissant Son amour en tant que père.

La deuxième partie de cette prière est une requête pour nos besoins quotidiens, une demande de pardon pour le mal que l'on a fait aux autres, avec l'affirmation du désir de pardonner à son tour. Celle-ci se terminera par une requête pour nous donner la force de surmonter le mal et un tremplin pour réaliser l'Union avec Dieu, comme il a été expliqué dans le chapitre précédent.

Une prière employée comme courte dévotion, aucun besoin d'être longue ou verbeuse mais du moment qu'elle soit dite lentement avec ferveur, en laissant son essence pénétrer l'esprit et l'être, elle servira parfaitement pour méditer. Une autre prière, que je mentionnerai ici car elle s'applique aujourd'hui autant que quand elle a été écrite il y a 700 ans, est celle de St François d'Assise. Elle exprime simplement et admirablement un mode de vie pour notre temps et pour toujours :

« Seigneur, faites que je sois un instrument de Votre paix.
Où il y a de la haine, que je sème l'amour.
Où il y a des blessures, le pardon.
Où il y a le doute, la foi.
Où il y a le désespoir, l'espoir.
Où il y a les ténèbres, la lumière.
Où il y a de la tristesse, la joie.
Oh ! Maître Divin, faites que je ne cherche pas tant à être consolé
qu'à consoler,
À être compris, qu'à comprendre,
À être aimé, qu'à aimer
Car c'est en donnant que l'on reçoit ;

Car c'est en pardonnant que l'on est pardonné ;
Et c'est en mourant que nous sommes nés à la vie Éternelle. »

Outre l'usage de courtes prières ou dévotions pour dédier la journée à Dieu, il est possible également, à travers ces dernières, d'arriver à l'union avec Dieu dans notre vie quotidienne. Cela est fait en développant la pratique de laisser l'esprit demeurer sur une courte prière, une phrase ou même un mot choisi d'une prière à laquelle on est attaché tout comme on choisirait une fleur qui nous attire dans un jardin. Pour le novice dans cette méthode d'union avec Dieu à travers le contrôle des pensées, il est préférable de s'en tenir à la méthode suggérée plus haut, (au cinquième paragraphe de ce chapitre) à cause de sa relative simplicité. Plus tard, quand la « brume » des pensées désordonnées se sera dissipée, le novice pourra incorporer cette méthode afin d'enrichir le sentiment d'union avec Dieu dont il aura déjà fait l'expérience.

Ceux d'entre nous qui ont déjà évolué dans la vie contemplative, peuvent essayer la première puis la deuxième méthode pendant quelque temps, en accordant quelques jours à chacune d'elles séparément ; ainsi ils arriveront probablement à choisir entre les deux ou sinon à en faire une synthèse qui les aidera à arriver à leur aspiration d'union avec Dieu.

Dans toutes nos tentatives et en atteignant l'état d'union, nous devons toujours nous efforcer d'être humbles. Nous y parviendrons en visualisant notre soumission devant Dieu. À d'autres moments, nous répandrons notre amour et notre adoration envers Dieu. En résumé : nous devrions laisser l'une ou l'autre de nos pensées, centrée sur l'humilité ou l'amour, s'entremêler dans le courant principal de notre méditation. L'efficacité de la méthode choisie dépendra en dernier lieu des efforts de volonté que nous serons prêts à faire pour atteindre l'union avec Dieu. En continuant ainsi nous nous trouverons en possession de notre héritage – c'est-à-dire sentir la Présence Divine à tout moment et dans toutes nos actions.

Nous ne sommes pas tous au même niveau de compréhension de Dieu ; l'expérience de Dieu 'l'Infini' n'est pas ressentie de la même façon par chacun de nous, mais nous grandissons et évoluons toujours spirituellement dans la poursuite d'un idéal plus élevé. D'une manière similaire, Mahatma Gandhi en a parlé ainsi :

« Je suis arrivé à la conclusion que, comme les êtres humains, les mots ont leur évolution. Par exemple, le contenu du mot le plus riche 'Dieu' n'est pas le même pour chacun de nous. Il variera avec l'expérience de chacun. »

La recherche d'un plus haut idéal et d'une expérience plus riche de Dieu nous fera vouloir, agir et désirer tout ce qui peut nous mener vers une plus grande découverte du Sublime ; tous les chemins et toutes les voies, qui y mènent, devraient être explorés. Parmi les chemins qui peuvent être particulièrement révélateurs et nous mener vers une plus riche expérience de Dieu, c'est l'écriture, la littérature et les livres religieux, la vie et la biographie des hommes et des femmes d'idéaux nobles et élevés, tous peuvent servir à inspirer et à enrichir notre connaissance dans le domaine spirituel.

À part les livres que l'on lit d'habitude, il y a des livres qui révèlent mieux leur message spirituel lorsque l'on médite sur leur contenu. Il en est ainsi des Ecritures de toute religion. En bref, j'essaierai d'expliquer ce que signifie de méditer sur un livre donné. On lit une courte partie d'un tel livre, quand l'esprit n'est pas surchargé, puis on laisse l'esprit se reposer et récapituler le déroulement des événements dans le cadre que l'on imagine. Les yeux fermés, on devrait explorer les faits comme ils se déroulent et essayer d'en faire l'expérience comme s'ils nous touchaient personnellement. Nous ne pouvons pas, par exemple, manquer d'être inspirés par la vie du Christ ou du Bouddha si nous consacrons un peu de temps tous les jours à méditer dessus. On est sinon rarement touché par la lecture

en soi sans donner du temps pour méditer et réfléchir, c'est la raison pour laquelle il est vivement recommandé de passer quelque temps en essayant de visualiser le contenu des textes lus pour recevoir le message qu'ils contiennent.

Les paraboles de Jésus, si on les visualise, révèlent à l'âme leur message profond. Les *sutras*^[16] du Bouddha comme dans le *Dharmapadda* sont également très enrichissants pour méditer et réfléchir, ainsi que les *Védas* et les *Upanishads* de l'Hindouisme.



CHAPITRE 6

Le Sens de l'Adversité

Par la méditation et la contemplation, nous sommes arrivés à trouver un état de conscience plus élevé et peut-être même une union avec Dieu dans notre vie quotidienne. Puis il se peut qu'on l'ait perdue. Tout comme un alpiniste qui fait l'ascension d'une montagne vers le sommet, découvre de nouveaux horizons et paysages qui se révèlent progressivement à ses yeux, inconnus jusqu'ici lorsqu'il était en bas dans la vallée, puis se trouve soudain perdu dans la brume d'un nuage obscurcissant sa vue, ce qui l'alarme. De telles périodes de ténèbres de l'esprit, quand nous souffrons de désolation, sont ressenties à un moment ou à un autre. Elles sont déclenchées par des causes variées qui sont souvent l'une des suivantes : relâchement dans la méditation, indifférence à nos tâches et nos devoirs dans la vie, suprématie accordée aux vices en reléguant Dieu et la pratique de la vertu à une place secondaire. Quelquefois elles sont provoquées par l'impulsion de trop parler en favorisant une conversation triviale et frivole, surtout avec des personnes dont l'esprit est vide et dont l'attitude envers la vie est superficielle.

De telles périodes, quand nous souffrons d'une éclipse de la Présence mystique de Dieu, peuvent souvent être évitées si l'on réserve un peu de temps, pendant notre méditation, à l'examen de soi-même et à l'introspection. Dans ces moments-là, on essaie de se rappeler de ses fautes et de ses faiblesses pendant le cours de la journée. On peut même envisager d'écrire dans un petit carnet les résultats de la critique de soi-même. Quand on médite sur l'amour de Dieu, on peut communier du fond de son être et recevoir la grâce de surmonter ses défauts. Ceci demande, bien sûr, que l'on s'abstienne de faire ce que l'on sait être mal. Dieu nous aide à

augmenter nos efforts et ainsi rend possible d'éliminer même les vices les plus affligeants qui nous séparent de Lui.

Quand nous souffrons de la perte de la Présence Divine et après un examen de conscience, notre persévérance et notre fidélité à chercher Dieu en méditation et en lien avec nos tâches et responsabilités quotidiennes, seront récompensées. Ces dernières sont d'importance égale, si l'on cherche la perfection et le développement total de nos ressources humaines et spirituelles. En temps voulu, cette période de désolation passera et la lumière de la Présence de Dieu reviendra.



Nous sommes tous, jusqu'à un certain point, victimes des caprices de la chance, des circonstances et de l'environnement dans lequel nous nous trouvons. Il nous arrive à tous de faire face à des échecs, des différends et des conflits qui peuvent nous toucher intimement et nous rendre défiants et douteux, et même nous conduire au découragement ou à la désillusion. Toutefois ils peuvent nous aider à nous fortifier et même créer notre destin si, à travers eux, nous apprenons à faire une nouvelle et intime découverte de Dieu telle qu'on ne peut souvent l'obtenir qu'à travers un malheur personnel, une épreuve ou une humiliation, même immérités. En étant éprouvés par le feu, comme l'or, les impuretés – ce qui reste de notre égocentrisme – sont toutes enlevées et on peut se retrouver après de telles expériences comme l'or pur, sans alliage, droits, purs, vrais et engagés. La vie du Général de Gaulle, pendant la deuxième guerre mondiale, engagé comme il l'était pour la gloire de la France, illustre cela parfaitement. La France était vaincue mais, en exil, il n'a pas accepté que la France soit un pays vaincu, il a donc continué la lutte contre l'occupation ; ainsi il a inspiré la résistance en France, bien que celle-ci ait été fragmentée. À la fin de la guerre, il a été choisi par la majorité des Français pour diriger son pays. La vie de grands hommes et femmes est pleine de

circonstances et d'épreuves qui les ont anoblis, adoucis et renouvelés, et non détruits.

Celui qui essaie de s'unir à Dieu, à travers les malheurs personnels, consentira aux souffrances mais non sans résister par tous les moyens en sa possession quelles que soient les forces qui menacent de le vaincre. Dans ces moments-là, il prendra courageusement possession de lui-même et résistera de toutes ses forces et par toutes les fibres de son être au mal, quelle que soit la forme sous laquelle il se présente. C'est seulement là qu'il apprendra à faire une nouvelle et plus intime découverte de Dieu dans le malheur qui le touche personnellement. S'il est vaincu par ces forces, que ce soit dans le mal, la souffrance, la malchance, les malheurs, les maladies et finalement la mort, ces derniers ne toucheront jamais la partie intime de son être – l'âme – qui est ancrée en Dieu. C'est seulement si l'on résiste au mal dans ces moments-là que l'union avec Dieu prendra la forme d'une spirale qui nous fera grandir en Dieu par une rencontre plus riche et une plus grande confiance jusqu'à la mort, notre ultime perte.

Ceux qui ont fait ces exercices et qui ont laissé Dieu toucher leur vie intimement sentiront leur ardeur s'enflammer et leur désir grandir pour une rencontre plus riche avec Dieu. C'est là que nous devrions avoir recours à un maître spirituel. Une telle personne devrait être spirituellement éclairée et instruite. Dans certaines religions, on peut trouver une telle personne parmi ceux qui sont entrés dans les Ordres religieux et poursuivent une vocation afin de se consacrer à la vie spirituelle.

Un bon guide spirituel qui peut, à la lumière de son expérience, guider et diriger, ne se trouve pas toujours facilement. La personne adéquate qui peut remplir le rôle d'un guide spirituel, érudit et sage, sera considérée comme un atout inestimable et devrait être consultée de temps en temps pour son avis et sa direction sur les

sujets spirituels, tout comme un médecin est consulté de temps à autre pour la santé physique.

Si, malgré notre recherche, nous ne réussissons pas à entrer en contact avec une personne qui puisse nous guider spirituellement, nous pouvons compter sur la Providence Divine pour nous aider et nous éclairer, tant que nous sommes infatigables dans notre fidélité envers Dieu et que nous examinons notre conscience régulièrement de la façon déjà décrite auparavant. Nous devrions en même temps essayer de développer la faculté d'être attentifs à nos changements d'humeurs ; tout comme un bon chauffeur est attentif à tout bruit ou son qui provient du moteur de son véhicule, faisant les réglages nécessaires en conduisant presque par reflexe ; nous devrions de la même manière apprendre à reconnaître les changements et leur cause dans nos humeurs et dans notre conduite, et ainsi effectuer les ajustements nécessaires. Nous agissons ainsi de notre mieux moralement, mentalement et physiquement et atteindrons d'une manière égale l'épanouissement de nos pouvoirs humains et spirituels.



Conclusion

Dans cet essai j'ai tenté d'éviter les domaines qui pourraient causer des controverses – comme les sujets qui touchent à la théologie, la religion (sauf dans son contexte universel plus large) et la foi surnaturelle. Ceci a été fait intentionnellement puisque la méditation et la contemplation font partie intégrale de toutes les religions et cultes. Pour commencer à méditer, il n'est pas nécessaire d'adhérer à une certaine doctrine ou à des croyances particulières ; croire en Dieu ou croire en un esprit créateur de l'univers, c'est tout ce dont on a besoin pour commencer. La religion et la théologie servent à systématiser et à personnaliser notre façon de penser à Dieu ; de surcroît elles aident à un plus grand épanouissement de la vie mystique en remplissant l'esprit et l'imagination avec la splendeur et le mystère qui s'attachent à Dieu. D'ailleurs il y a des rites et des cérémonies qui sont significatifs et ont du sens pour ceux qui y croient ; un tel rite qui suppose à l'avance une foi surnaturelle, est celui de la messe célébrée dans le rite traditionnel orthodoxe chrétien, où l'on prend part à la Présence Divine sous la forme de pain et de vin consacrés sur l'autel. Des actes de foi, comme celui que l'on vient de citer, sont sans aucun doute d'une grande valeur pour augmenter l'expérience d'une union avec le Divin pour ceux qui ont la foi. Ceci m'a beaucoup impressionné lorsque j'ai fait la connaissance d'un vieux père français qui avait passé plus de trente ans dans les régions désolées du cercle arctique, à travailler parmi les Inuits, qui parlait de la messe comme étant son soutien spirituel pendant ces longues années, spécialement durant les sombres mois d'hiver confiné dans un igloo pendant que les blizzards faisaient rage et toute activité était quasiment impossible.

L'individu qui entreprend la pratique de la méditation ne nécessite pas la foi surnaturelle comme citée plus haut. La foi requise est tout d'abord la confiance en soi, de la même façon que si l'on prépare un

examen consciencieusement, on peut compter être reçu ; puis la foi dans un dieu ou un esprit créateur dont on voit le pouvoir, qui sans cesse est occupé du soin de sa création, dans l'ordre et la croissance et par-dessus tout dans le miracle de la vie et de la conscience ; cependant jamais il n'est distrait de la contemplation intérieure de son essence et de ses attributs. La reconnaissance d'une réalité plus haute et d'une conscience supérieure est tout ce qui est nécessaire pour commencer à méditer, sentir et faire l'expérience de Dieu, tout en respectant la voie indiquée dans cet essai et cette Présence restera avec vous, quoi que vous fassiez, où que vous viviez et où que vous soyez.



Remerciements

Je remercie de tout cœur Lucette qui a traduit ce livre de l'anglais. Elle a montré beaucoup de patience en le traduisant et en préparant le manuscrit.

Je remercie vivement Paule Vincent pour sa patiente et experte relecture du manuscrit. Elle a offert quelques suggestions en améliorant et en rendant plus claires et plus accessibles certains textes.

Toute ma gratitude va vers mon fils Xavier qui s'est impliqué dans la mise en page sur informatique de ce livre.

Je remercie Fanny Bardin pour le dessin du mandala sur la couverture.

Table des matières

Préface.....	7
Première partie	
1. Le Besoin d'Union.....	13
2. La Règle d'Or.....	27
3. La Vraie Identité.....	43
Deuxième partie	
4. Introduction à la Méditation... ..	51
5. L'état d'Union.....	69
6. Le Sens de l'Adversité.....	80
Conclusion.....	86
Remerciements.....	89

Du Même Auteur (en Anglais)

Yoga Mysticism for Modern Man

(Première Edition pour le Royaume Uni), Chichester, 1972

(Deuxième Edition pour l'Inde), St Paul, Bombay, 1976

ISBN 13 978 0903449106.

ISBN 10 090 344 9102

Les Éditeurs Janay ont donné un prix pour ce livre

The Fairy Tale Romance (Un vrai conte de fées vécu dans les années 1958 à

1961) - histoire de l'auteur et de sa

femme. (Première Édition en France), Perpignan, 2013

(Deuxième Édition au Zimbabwe), Hararé, 2014

Robert James MARPLE, Educationist and Administrator (Une biographie), Perpignan, France, 2014

Une partie du produit de la vente de ces publications est affectée aux œuvres de charité au Zimbabwe de l'auteur et de sa femme.

Pour commander un de ces livres contacter :

he.bonarjee@yahoo.com

«Méditer, c'est mettre toutes les valeurs à la place qui leur est propre dans le domaine de la réalité. Par conséquent, quand il y a de l'ordre dans les valeurs, il y a de la vertu dans le comportement.»

La méditation est donc de mettre les valeurs à leur place.

C'est seulement quand l'esprit est libre de toutes contradictions et dualité qu'il est apaisé. Nous devons apprendre, à travers la méditation, à maîtriser nos pensées désordonnées et à diriger l'esprit vers un seul but; ainsi nous découvrirons la paix et une source de lumière qui dépassent notre rationalité et notre compréhension.

La crise morale et spirituelle, qui affecte le monde dans lequel nous vivons, peut seulement être remédiée en atteignant cette illumination et en répandant cette lumière.

H.B.



Hector Bonarjee



Lucette Bonarjee

[1] Alexis Carrel, "L'homme, cet inconnu"

[2] Tillich, "The Shaking of the Foundations"

[3] Publié dans "l'Osservatore Romano", No. 36, Sept. 1969.

[4] Sarvepalli Radhakrishnan, (premier vice-président de l'Inde et professeur de Philosophie), "An Idealist View of Life"

- [5] J D Mehra, dans la "Indian and Foreign Review", Sept. 1969
- [6] Anthony Downs, était Consultant sous le Président L. B. Johnson dans la Commission Contre Les Emeutes.
- [7] Cité dans « Une histoire de la philosophie » de Fuller.
- [8] Mahatma est un titre Hindou pour 'Grande Ame'.
- [9] En Inde, cela se réfère à une personne qui renonce la vie matérielle, à la recherche de réponses spirituelles.
- [10] OM est vu comme le son primordial de l'univers dans le monde Védique de l'Hindouisme.
- [11] J.Krishnamurti , "Truth and Actuality"
- [12] Emile Durkheim , "Hara – The Vital Centre of Man"
- [13] Sainte Thérèse d'Avila
- [14] Nous utiliserons la convention traditionnelle de Il et Lui pour se référer à Dieu bien que l'auteur considère que le Divin ne possède pas une identité masculine ou féminine, mais est au-delà des concepts définis par les humains.
- [15] Mayer, "A History of Ancient and Medieval Philosophy". (Le concept de l'ego n'était pas vraiment connu à l'époque, c'est le terme « être » qui est ici employé).
- [16] Un sutra est un mot Sanskrite qui se réfère à un discours, un fil, un aphorisme philosophique ou un traité de règle ou canon (Wikipedia).